

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA DADA (BERBASIS PERMAINAN) TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA  
OLAHRAGA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Sains Program Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun oleh :

Febri Fitria Wulandari  
1404066

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PEDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2018**

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA DADA (BERBASIS PERMAINAN) TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA  
OLAHRAGA**

Oleh  
**FEBRI FITRIA WULANDARI**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Sains pada  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Febri Fitria Wulandari  
Universitas Pendidikan Indoneisa  
April 2018©

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Dada (berbasis permainan) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Olahraga” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bandung, April 2018  
Yang membuat pernyataan,

FEBRI FITRIA WULANDARI  
NIM. 1404066

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan atas kehadiran Allah SWT karena dengan limpahan rahmat, hidayah serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Pembelajaran Teknik Dasar Renang Gaya Dada (berbasis permainan) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Olahraga” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana sains program Studi Ilmu Keolahrgaan Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penulisan skripsi ini banyak kendala yang dihadapi, tanpa bantuan, bimbingan serta nasehat dari semua pihak yang terlibat tentunya skripsi ini tidak akan terselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Serta semua pihak yang tidak bisa dituliskan satu persatu yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan oleh semua pihak khususnya pembimbing dan penelaah serta skeluarga dan sahabat mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT dan dicatat sebagai amal saleh. Penulis berharap semoga tulisan ini banyakm emberi manfaat bagi kita semua.

Bandung, April 2018  
Penulis,

Febri Fitria Wulandari

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak. Serta penulis memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya atas segala bimbingan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis, yang tentu saja tidak bisa disebutkan seluruhnya. Ucapan terimakasih tersebut penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. R. Asep Kadarohman, M.Si. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Dr. H. Adang Suherman, MA Selaku Dekan di Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Dian Budiana, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Bidang Akademik yang telah membantu kelancaran atas perizinan proses penelitian dan penyusunan skripsi.
4. Bapak Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D Selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumber Daya Manusia yang telah membantu kelancaran atas perizinan proses penelitian dan penyusunan skripsi.
5. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd. Selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan yang telah membantu kelancaran atas perizinan proses penelitian dan penyusunan skripsi.
6. Ibu Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi sekaligus Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia yang selalu memotivasi mahasiswanya..
7. Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dukungan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak Drs. H. Badruzaman, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dukungan serta arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.
9. Bapak Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D. Selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dan motivasi kepada penulis selama perkuliahan hingga selesainya penulisan skripsi ini.

10. Kepada seluruh bapak dan ibu dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan bimbingannya selama proses perkuliahan.
11. Bapak Egi selaku staf Jurusan PKR Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran administrasi dan informasi kepada penulis selama perkuliahan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
12. Kepada seluruh staf dan karyawan FPOK UPI yang telah membantu penulis dalam proses administrasi selama perkuliahan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
13. Kedua Orang tua, Muhamad Rifai dan Sumartini atas segala kasih sayang, doa restu dan segala pengorbanan secara materil maupun moril, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Almarhum Ibu Miran dan Bapak Miran sebagai nenek dan kakek penulis, yang pernah memberi motivasi kepada penulis serta pengalaman cerita yang luar biasa.
15. Rizki Surya Faisal dan Muhamad Surya Miranata sebagai kakak-kakak dari penulis, yang senantiasa membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Keluarga Besar dari Alm. Ibu Miran dan Bapak Miran.
17. Gian Valeri sebagai sahabat terbaik penulis, yang senantiasa memberi motivasi dan ilmu yang luar biasa kepada penulis.
18. Sampel penelitian Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 atas bantuan sebagai sampel penelitian penulis.
19. Rekan-rekan mahasiswa prodi IKOR 2014 terima kasih telah menjadi teman, rekan, sahabat dari awal sampai perkuliahan berakhir sehingga persaudaraan ini tetap terjaga sampai kapanpun. Amien
20. Semua pihak yang tidak dapat penulis ucapkan satu persatu atas segala bantuan, do'a, motivasi dan kerjasamanya.

Semoga segala amal kebaikan ini diterima dan dibalas Allah SWT dengan balasan yang baik. Penulis menyadari bahwa apa yang dipaparkan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan hati terbuka penulis akan menerima saran dan kritik yang membangun dari para pembaca. Semoga segala hal yang dipaparkan didalam skripsi ini dapat membantu dan memberi ilmu yang bermanfaat bagi kita semua, amin.

FEBRI FITRIA WULANDARI

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA DADA (BERBASIS PERMAINAN) TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
MAHASISWA OLAH RAGA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dr. Sandez Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.  
NIP. 19820418 200912 1 004

Pembimbing II



Drs. H. Badruzaman, M.Pd.  
NIP. 19591220 198703 2 001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.  
NIP. 19681220 199802 2 001